

**PROGETTO DI  
VALORIZZAZIONE  
DEL FORMAGGIO  
D'ALPEGGIO**



## **GLI ACIDI GRASSI NEL FORMAGGIO D'ALPEGGIO**

In pianura e negli allevamenti intensivi gli animali vengono nutriti con una dieta ricca di concentrati e calibrata in modo tale da soddisfare i bisogni di produzione e di mantenimento dell'animale.

In montagna invece, durante il periodo estivo gli animali possono nutrirsi al pascolo. Questa pratica prevede che l'alimentazione degli animali sia basata principalmente sul foraggio fresco che essi stessi si procurano nei prati.

Il pascolo però quasi sempre non è sufficiente a coprire i reali fabbisogni energetici della vacca.

Ne deriva che l'animale al pascolo non riesce a sostenere i ritmi produttivi della pianura traducendo lo scarso apporto energetico in una minor produzione di latte. Oltretutto, l'animale ha un ulteriore aumento di spesa energetica dovuta al procurarsi il cibo da solo, in luoghi che a volte presentano difficoltà di accesso.

In contrasto con questi aspetti negativi, molti studi hanno appurato come il formaggio prodotto da latte di vacche allevate al pascolo abbia **caratteristiche organolettiche e nutrizionali migliori del latte di pianura**. Il pascolo accresce il profilo acidico del latte, in particolare la frazione importante per la nutrizione umana.

E' sicuramente importante considerare che la composizione del profilo acidico del formaggio è molto ricca in acidi grassi saturi ma vi sono contenuti anche i mono- ed i polinsaturi che agiscono positivamente sulla salute umana. In **particolare vi sono i CLA ovvero coniugati dell'acido linoleico** (con 2 doppi legami) ed altri  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6.

L'acido linoleico coniugato (CLA) è definito come **acido grasso essenziale**, in quanto l'organismo umano non presenta gli enzimi deputati alla sua sintesi, presenti invece nel ruminante dei bovini. Si può quindi facilmente dedurre come una delle principali fonti di questa sostanza sia proprio la **carne animale**, ma soprattutto il **latte** ed i relativi derivati.

Studi condotti sui CLA hanno dimostrato un'elevata capacità anticancerogena, oltre a proprietà antiossidanti, effetti positivi nei confronti della arteriosclerosi, stimolazione del sistema immunitario ed effetti sulla capacità di ridurre la quantità di grasso corporeo aumentando la massa magra.

La quantità di CLA presenti nel formaggio dipende:

- dalla quantità di CLA nel latte, a sua volta condizionato dalla razza delle bovine, dal regime dietetico, dall'altitudine, dalla stagione produttiva e da fattori individuali;
- dalle pratiche di lavorazione, ed in particolare temperature, sostanze antiossidanti e culture starter;
- dalla durata e dalle condizioni di stagionatura.